

ຄຳແນະນຳ ສຳ ລັບ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິກຳ ນູແລຢູ່ ເຮືອນ ນ

ຂໍ້​ມູນ ສຳ ລັບ​ຜູ້​ໃຫ້​ບໍລິກຳ​ນູ​ແລ​ຢູ່​ໃນ​ເຮືອນ​ກ່ຽວ​ກັບ​ໂຮກ ໂຄ​ໂຣ​ນາ​ໄວ​ຣັສ (COVID-19) ແລະ ກຳ​ນະ​ສະ​ໜັບ​ສະ​ໜູນ​ອື່ນ​ຊຸ ຄົນ​ທີ່​ເປັນ​ໂຮກ​ສະ​ໝອງ​ເສື່ອມ.

ນອກ​ເໜືອ​ຈຳ​ກວ່າ​ຕະ​ກອນ​ຄວບ​ຄຸມ​ການ​ຕິດ​ເຊື້​ຜູ້​ໃຫ້​ບໍລິກຳ​ນູ​ແລ​ຢູ່​ສູງ​ອາຍຸ​ແມ່ນ​ກຳ​ລັງ​ປະ​ຕິ​ບັດ​ເພື່ອ​ຕອບ​ສະ​ໜອງ​ຕໍ່​ໂຮກ ໂຄ​ໂຣ​ນາ​ໄວ​ຣັສ (COVID-19), ສິ່ງ​ທີ່​ໄປ​ນີ້​ສະ​ແດງ​ເຖິງ​ການ​ພິ​ຈຳ​ລະ​ນາ​ບາງ​ຢ່າງ ສຳ ລັບ​ຄົນ​ທີ່​ເປັນ​ໂຮກ​ສະ​ໝອງ​ເສື່ອມ. ຖ້າ​ທ່ານ​ມີ​ຄວາມ​ກັງ​ວົນ​ກ່ຽວ​ກັບ​ສຸ​ຂະ​ພາບ​ຂອງ​ຄົນ​ທີ່​ມີ​ຊີ​ວິດ​ຢູ່​ກັບ​ໂຮກ​ສະ​ໝອງ​ເສື່ອມ, ໃຫ້​ຕິດ​ຕໍ່​ຫາ ນຳ​ຍໝໍ​ຂອງ​ພວກ​ເຂົາ​ໂດຍ​ກົງ.

ຄຳ ແນະ ນຳ ບ່າງ​ຢ່າງ​ໃນ​ເບື້ອງ​ຕົ້ນ​ກ່ຽວ​ກັບ​ກຳ​ນະ​ສະ​ໜັບ​ສະ​ໜູນ​ອື່ນ​ຊຸ ຄົນ​ທີ່​ຖືກ​ກະ​ທົບ​ຈຳ​ກວ່າ​ໂຮກ​ສະ​ໝອງ​ເສື່ອມ​ແມ່ນ​ໃຫ້​ຢູ່​ຂ້າງ​ລຸ່ມ​ນີ້​ແລະ​ຂໍ້​ມູນ​ລະ​ອຽດ​ເພີ່ມ​ເຕີມ​ແມ່ນ​ມີ​ໃຫ້​ຕິດ​ຕໍ່​ຜ່ານ​ສຳ​ຍດ່ວນ **National Dementia Helpline** ທີ່ ໝາຍ​ເລກ **1800 100 500**.

ຄຳ ແນະ ນຳ ແລະ​ຍຸດ​ທະ​ສາດ

ຫຼຸດ​ຜ່ອນ​ຄວາມ​ກັງ​ວົນ​ທີ່​ເພີ່ມ​ຂຶ້ນ​ສູງ​ກ່ຽວ​ກັບ​ໂຮກ ໂຄ​ໂຣ​ນາ​ໄວ​ຣັສ.

- ໃຫ້​ແນ່​ໃຈ​ວ່າ​ຂໍ້​ມູນ​ທີ່​ໃຫ້​ນຳ​ແມ່ນ​ມຳ​ຈຳ​ກ​ແຫຼ່ງ​ທີ່​ໄດ້​ຮັບ​ສິດ ອຳ​ນາດ (ເຊັ່ນ: ກະ​ຊວງ ສຳ​ທຳ​ລະ​ນະ​ສຸກ ຂອງ ຣັ​ຖ​ບ້ານ ກຳ​ງາງ)
- ຫຼຸດ​ຜ່ອນ​ກະ​ແສ​ຂໍ້​ມູນ​ສົ່ງ​ມວນ​ຊົນ​ໃຫ້ ໜ້ອຍ ທີ່​ສຸດ​ໂດຍ​ແນະ​ນຳ​ລູກ​ຄ້າ​ບໍ່​ໃຫ້​ມີ​ວົງ​ຈອນ​ຂ່າວ 24 ຊົ່ວ​ໂມງ​ໃນ​ໄຕ​ເລ​ຂະ​ທັດ.
- ໃຊ້​ເຄື່ອງ​ຊ່ວຍ​ໃນ​ການ​ຈີ່​ຈຳ ແລະ ກຳ​ນະ​ກະ​ຕຸ້ນ​ດ້ວຍ​ຮູບ​ພ່າຍ​ເພື່ອ​ອະ​ທິ​ບາຍ​ດ້ວຍ​ວິ​ທີ​ງ່າຍ​ໆ​ຂອງ​ສະ​ຖານະ​ການ​ປັດ​ຈຸ​ບັນ
- ໃຫ້​ຄວາມ​ໝັ້ນ​ໃຈ​ໃນ​ການ ນຳ​ໃຊ້ ໜ້າ ກາກ ແລະ​ອຸ​ປະ​ກອນ​ປ້ອງ​ກັນ​ສ່ວນ​ຕົວ
- ໃຊ້​ເວ​ລາ​ເພື່ອ​ຟັງ​ຄົນ​ແລະ​ຄວາມ​ກັງ​ວົນ​ຂອງ​ພວກ​ເຂົາ
- ກວດ​ສອບ​ຄວາມ​ຮູ້​ສຶກ​ຂອງ​ຄົນ​ນັ້ນ
- ໃຫ້​ຄວາມ​ໝັ້ນ​ໃຈ



- ໃນຍາມທີ່ໃຊ້ເວລາກັບຄືນ, ຖາມວ່າພວກເຂົາເປັນແນວໃດແລະພວກເຂົາມີ ຄໍາ ຖາມຫຍັງບໍ່
- ພະຍາຍາມຫລີກລ້ຽງການເວົ້າກ່ຽວກັບຄວາມກັງວົນໃຈຫຼືຄວາມຫ່ວງຂອງທ່ານເອງຕໍ່ ໜ້າລູກຄ້າຂອງທ່ານ
- ຫລີກລ້ຽງການ ນໍາ ໃຊ້ພາສາເຊັ່ນ: “ແຜ່ລະບາດ” ຫຼື “ວິກິດການ”

ຫຼຸດຜ່ອນການລົບກວນໃນການໃຫ້ບໍລິການ

- ຮັກສາກິດປະຈຳວັນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້
- ຖ້າບໍ່ສາມາດຮັກສາກິດປະຈຳວັນບໍ່ໄດ້, ເຮັດວຽກກັບລູກຄ້າຂອງທ່ານ (ແລະຄອບຄົວຫຼືຜູ້ຮຽນແລະຂອງພວກເຂົາ, ຕາມຄວາມ ໝາະ ສົມ) ເພື່ອ ກໍາ ນົດວິທີທາງເລືອກຕ່າງໆໃນການໃຫ້ບໍລິການ
- ຖ້າທ່ານ ກໍາ ລັງຊອກຫາທາງເລືອກອື່ນໃນການຊ່ວຍ ເຫຼືອທາງສັງຄົມ, ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການພິຈາລະນາຍຸດທະສາດດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:
 - ກະຕຸກຊຸກຍູ້ໃຫ້ຜູ້ດໍາລົງຊີວິດຢູ່ກັບໂຮກສະໝອງ ເສື່ອມ ອອກ ກໍາລັງກາຍທີ່ເບົາໆ, ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ໃນຕັ້ງ ຫຼື ອ້ອມເຮືອນ
 - ມີກິດຈະ ກໍາໃຫ້ພ້ອມ ເຊັ່ນ: ປຶ້ມ, ວາລະສານ, ເກມ ຈິກຂໍ, ດິນຕີ, ການຖືກ, ໂທລະທັດ ແລະ ລາຍການ ວິທະຍຸ
 - ອອກໄປຢ່າງແບບເບົາໆ, ໃຊ້ເວລາຢູ່ໃນສວນ ແລະ ເຂົ້າເຖິງອາກາດສົດ ແລະ ແສງ ທໍາມະຊາດ

ຮັກສາສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ

- ຄົນທີ່ເປັນໂຮກສະໝອງເສື່ອມ ອາດຈະຕ້ອງການ ການອູ້ມຊູ ເພີ່ມເຕີມເພື່ອຮັກສາຄວາມສະອາດມີທີ່ຖືກຕ້ອງ. ຫ້າ ຄໍາແນະນໍາ ຕໍ່ໄປນີ້ກ່ຽວຂ້ອງໂດຍສະເພາະກັບ ສິ່ງນີ້:
 - ພິຈາລະນາໃສ່ປ້າຍ ຄໍາແນະນໍາ ທີ່ເປັນມິດກັບໂຮກ ສະໝອງເສື່ອມຢູ່ໃນຫ້ອງນໍ້າ ແລະ ບ່ອນອື່ນໆເພື່ອເຕືອນຜູ້ທີ່ເປັນໂຮກສະ ໝອງເສື່ອມໃຫ້ລ້າງມືດ້ວຍສະບູຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ.
 - ໃຫ້ການສາທິດການລ້າງມືຢ່າງລະອຽດ. ພິຈາລະນາ ການຮ້ອງເພງເພື່ອສິ່ງເສີມໃຫ້ພວກເຂົາລ້າງມືຂອງພວກເຂົາຢ່າງໜ້ອຍ 20 ວິນາທີ.
 - ຖ້າຄົນທີ່ເປັນໂຮກສະໝອງເສື່ອມ ບໍ່ສາມາດໄປອ່າງນໍ້າເພື່ອລ້າງມືຂອງພວກເຂົາໄດ້, ການໃຊ້ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອລ້າງມື ຫຼື ເຈ້ຍເຊັດຕ້ານແບັກທີເຣັຍອາດເປັນທາງເລືອກທີ່ໄວ. ການໃຊ້ນໍ້າຢາຂ້າເຊື້ອລ້າງມືຈະມີປະສິດທິຜົນຖ້າມີບໍ່ເປັນຫຼາຍ.
 - ກະຕຸ້ນໃຫ້ພວກເຂົາເອົາເຈ້ຍທີ່ຈຸດເຂົ້າໄປໃນເຈ້ຍທີ່ຊຸກ ຫຼືແຂນສອກ, ແທນທີ່ຈະເຂົ້າໄປໃນມືຂອງພວກເຂົາແລະໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈ້ຍທີ່ຊຸກຖືກຖິ້ມລົງໃນຖັງຂີ້ເຫຍື້ອໂລດ.
- ໃຊ້ການກະຕຸ້ນເຕືອນແລະເຕືອນຄວາມຈໍາກ່ຽວກັບຄວາມຫ່າງໄກທາງດ້ານຮ່າງກາຍແລະບໍ່ອອກຈາກເຮືອນ
- ຕິດຕາມເບິ່ງອາການທີ່ຄ້າຍຄືກັບໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່

- ຕິດຕາມການປ່ຽນແປງຂອງພຶດຕິກຳ
- ຖ້າຄົນທີ່ທ່ານດູແລບໍ່ສະບາຍແລະປະສົບກັບອາການຂອງໂຮກໂຄໂຣນາໂວຣັສ (COVID-19), ໃຫ້ຕິດຕໍ່ສາຍດ່ວນ coronavirus COVID-19 hotline **1800 675 398** ຫຼື ຕິດຕໍ່ນາຍໝໍຂອງພວກເຂົາ.
- ຈັດແຈງການຈັດສົ່ງອາຫານແລະ ຂອງກິນ ຖ້າບໍ່ສາມາດເຂົ້າໄປຊື້ເຄື່ອງໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນ

ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມໂດດດ່ຽວໃນສັງຄົມແລະຄວາມເຫງົາ

- ສົ່ງເສີມໃຫ້ມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳ ປະຈຳວັນ
- ຮັກສາກິດຈະກຳປະຈຳວັນໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້
- ກະຕຸກຊຸກຍູ້ໃຫ້ຟັງດົນຕີ ຫຼື ປຶ້ມທີ່ອັດເປັນສຽງ ຫຼື ກິດຈະກຳ ອື່ນໆທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກ
- ສົ່ງເສີມໃຫ້ຄອບຄົວແລະ ໝູ່ ເພື່ອນສົ່ງຂໍຂອບການດູແລດ້ວຍຈິດໝາຍຈາກຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ
- ຈັດການການເຊັກອິນໃຫ້ສະໝໍ່າສະເໝີຈາກຄອບຄົວຫຼືເພື່ອນບ້ານແລະແບ່ງປັນເບີໂທລະສັບຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການອູ້ມຊູເພີ່ມ
- ໃຊ້ບໍລິການອາສາສະ ໝັກເພື່ອໂທເປັນປະຈຳຫາບຸກຄົນທີ່ເຂົ້າມາເຊັກອິນ
- ພະຍາຍາມຈັດແຈງວິທີການສື່ສານອື່ນໆ - iPad, ການໂທດ້ວຍວິດີໂອ, skype, ໂທລະສັບ, ການສົ່ງຂໍ້ຄວາມຜ່ານສື່ສັງຄົມຖ້າມີ
- ນຳ ໃຊ້ເຕັກໂນໂລຢີ, ເຊັ່ນວ່າ iPad ເພື່ອເຂົ້າເຖິງເກມ ອອນລາຍນ໌ ແລະ ການມີສ່ວນຮ່ວມໃນສັງຄົມ. ທາງເລືອກຕ່າງໆ ປະກອບມີ ແອັບ 'A better visit' (dementialearning.org.au/technology/a-better-visit-app), ສວນສັດທີ່ຄີຂອງແທ້ (zoo.org.au/animal-house) ຫຼື ຫໍພິພິດທະພັນທີ່ຄີຂອງແທ້ (artsandculture.google.com)

ຮັບຮູ້ແລະແກ້ໄຂພຶດຕິກຳ ທີ່ ກຳ ລັງເກີດຂຶ້ນ

- ພະຍາຍາມຈັດໃຫ້ກ່ອນຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຄົນ
- ໃຊ້ເວລາໃນການພະຍາຍາມເຂົ້າໃຈວ່າຄົນນັ້ນ ກຳ ລັງສື່ສານຫຍັງ
- ລາຍງານພຶດຕິກຳ ທີ່ປ່ຽນແປງເຊິ່ງອາດຈະສ້າງຄວາມສ່ຽງຕໍ່ບຸກຄົນຫຼືຜູ້ອື່ນໃຫ້ຫົວໜ້າຄຸນງານຂອງທ່ານຊາບ
- ສຳ ລັບ ຄຳ ແນະ ນຳ ເພີ່ມເຕີມໃຫ້ຕິດຕໍ່ພວກເຮົາ **National Dementia Helpline** ທີ່ເບີ **1800 100 500**

- ຫຼື ຕິດຕໍ່ ຄະນະທີ່ປຶກສາດ້ານການບໍລິຫານພິດຕິ ກຳ ໂຮກສະໝອງເສື່ອມ(Dementia Behaviour Management Advisory Service (DBMAS)) ທີ່ ໝາຍເລກ **1800 699 799**

ອຸ້ມຂູ່ ບັນດາ ລູກຄ້າຜູ້ທີ່ແຍກຕົນເອງ

- ໃຫ້ຄວາມກະຈ່າງແຈ້ງກັບລູກຄ້າຂອງທ່ານກ່ອນເຂົ້າໄປ ວ່າຜູ້ໃດຜູ້ ໜຶ່ງ ທີ່ອາໄສຢູ່ໃນເຮືອນແມ່ນຢູ່ ແບບແຍກຕົວເອງ. ຫຼືກລ້ຽງການໄປຢ້ຽມຢາມຖ້າທ່ານບໍ່ສະບາຍ
- ສຳ ລັບ ຄຳແນະນຳ ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບວິທີການໃນການ ດູແລຢູ່ໃນເຮືອນ, ເບິ່ງ **health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-guide-for-home-care-providers**

ຂໍ້ມູນສະເພາະກ່ຽວກັບໂຮກສະໝອງເສື່ອມ ມີໄວ້ໃຫ້ໂດຍການໂທຫາ ສາຍດ່ວນ **National Dementia Helpline** ທີ່ ໝາຍເລກ**1800 100 500**.

ສຳ ລັບ ຄຳແນະນຳ ເພີ່ມເຕີມ ຕິດຕໍ່ສາຍດ່ວນ **National Dementia Helpline** ຂອງພວກເຮົາ ທີ່ໝາຍເລກ **1800 100 500**.

ສູນການສຶກສາ ໂຮກສະໝອງເສື່ອມ ມີບັນດາໂຄງການການສຶກສາທີ່ສົນບູນ ແບບເພື່ອຊ່ວຍຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເບິ່ງແຍງຜູ້ສູງອາຍຸແກ້ໄຂຫຼາຍບັນຫາທີ່ໄດ້ຍິກມາ ຢູ່ຂ້າງເທິງນີ້. ສຳ ລັບລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ ຕິດຕໍ່ **1300 DEMENTIA**. ທ່ານຍັງສາມາດຊອກຫາຂັບພະຍາກອນທີ່ຫຼາກຫຼາຍໄດ້ທີ່ຫ້ອງສະໝຸດ **dementia.org.au/library**

ຂໍ້ມູນຂ້າງເທິງນີ້ແມ່ນອີງໃສ່ຂໍ້ມູນທີ່ມີໃຫ້ໂດຍ Alzheimer's Chinese (ADC) ແລະ ແບ່ງປັນໂດຍ Alzheimer's Disease International. ທ່ານສາມາດຊອກເຫັນການ ນຳສະເໜີ ເຕັມໄດ້ທີ່ນີ້: **www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china**

ສະຖານະການໂຮກໂຄໂຣນາໂວຣັສ ກຳ ລັງວິວັດທະນາການຢ່າງໄວວາ. ຂໍ້ມູນນີ້ແມ່ນໃຫ້ເປັນຄູ່ມືເທົ່ານັ້ນແລະອາດຈະບໍ່ ເໝາະສົມ ກັບທຸກໆສະຖານະການ. ສຳລັບຂໍ້ມູນລ້ຳສຸດກ່ຽວກັບໂຮກ ໂຄໂຣນາໂວຣັສ , ໃຫ້ເຂົ້າເບິ່ງທີ່: **www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert**

Dementia Australia ຂໍຮັບຮູ້ Alzheimer's Disease International ແລະ Alzheimer's Chinese ສຳ ລັບ ຄຳ ແນະນຳ ຂອງພວກເຂົາໃນການປະກອບເອກະສານຊ່ວຍເຫຼືອນີ້.